

На правах рукописи

Калашникова Миляуша Миннерависовна

**РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СОТРУДНИКОВ
ОПЕРАТИВНОГО СОСТАВА МВД**

Специальность: 19.00.13 – психология развития, акмеология

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Казань – 2009

Работа выполнена на кафедре психологии кризисных и экстремальных ситуаций
факультета психологии
государственного образовательного учреждения
высшего профессионального образования «Казанский государственный университет
им. В.И.Ульянова-Ленина»

Научный руководитель: доктор психологических наук, профессор
Аболин Лев Михайлович

Официальные оппоненты: доктор психологических наук, профессор
Баранов Александр Аркадьевич

кандидат психологических наук
Шевцов Алексей Маркович

Ведущая организация: Московский государственный областной
университет (г. Москва)

Защита состоится «___» _____ 2009 года в «___» часов на заседании
диссертационного совета Д 212.081.22 по защите диссертаций на соискание ученой
степени доктора психологических наук при Казанском государственном университете
по адресу: 420008, г. Казань, ул. Кремлевская, 18, физический корпус, ауд. 506.

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке им.
Н.И.Лобачевского Казанского государственного университета по адресу: 420008, г.
Казань, ул. Кремлевская, 35.

Автореферат разослан «___» _____ 2009 года.

Ученый секретарь диссертационного совета,
кандидат психологических наук, доцент

Габдреева Г.Ш.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы исследования. В современном мире профессиональная деятельность многих людей протекает в экстремальных условиях. Эффективность такой деятельности определяется не только профессиональными знаниями, умениями и навыками, но и профессионально важными свойствами, в числе которых – стрессоустойчивость, являющаяся компонентом адаптивности личности (А.А.Реан).

В психологии и психофизиологии стрессоустойчивость исследуется как свойство личности, способствующее высокой продуктивности деятельности в экстремальном пространстве (В.А.Бодров). Чаще всего ее изучение строится на выявлении и дифференциации условий (внешних и внутренних), определении разноуровневых физиологических, психофизиологических и собственно психологических факторов при воздействии различных лабораторных или реальных экстремальных (стрессовых) условий, которые задают высокую или низкую степень проявления стрессоустойчивости. В результате выявляются физиологические, интеллектуальные, эмоциональные, волевые и другие характеристики человека, способствующие стрессоустойчивости. В значительной степени изучена и широко представлена в научной литературе роль физиологических и психологических предпосылок в становлении устойчивости к стрессу. В ряде работ показана возможность целенаправленного ее формирования путем практического применения методов и приемов произвольной психической саморегуляции. При этом практически без внимания оставлена возможность развития стрессоустойчивости в процессе самой профессиональной экстремальной деятельности, с учетом осуществления целенаправленной психологической коррекции необходимых ее элементов.

В представленной работе совершена попытка теоретически обосновать и экспериментально доказать эту возможность на примере развития стрессоустойчивости сотрудников оперативного состава правоохранительных органов.

Сущность проблемы состоит в противоречии, заключающемся в том, что, с одной стороны, человек вовлечен в экстремальное пространство и это требует от него проявления стрессоустойчивости, а с другой – развитию стрессоустойчивости в профессиональной деятельности уделяется недостаточное внимание. Проблема стрессоустойчивости как результата целостного процесса саморегуляции субъектом своей деятельности в экстремальном пространстве, вопросы о месте и роли в этом процессе личностных, интеллектуальных, эмоциональных, волевых и других компонентов саморегуляции изучены недостаточно. Особую актуальность проблема развития стрессоустойчивости приобретает в связи с социальной, экономической, политической и практической значимостью обеспечения должного уровня стрессоустойчивости в общественно необходимых экстремальных видах деятельности. От успешной разработки этой проблемы зависит общая ориентация практики в деле подготовки высокопрофессиональных специалистов, способных продуктивно осуществлять деятельность в экстремальном пространстве, поддерживая при этом целесообразность поведения и сохраняя свое психофизическое благополучие.

В качестве **объекта** исследования выступает стрессоустойчивость сотрудников оперативного состава МВД, а **предмета** – развитие стрессоустойчивости путем психологической коррекции процесса саморегуляции их профессиональной деятельности.

Цель исследования состоит в теоретическом и экспериментальном обосновании психологических возможностей развития стрессоустойчивости сотрудников оперативного состава правоохранительных органов.

Гипотеза исследования. Оновной теоретической предпосылкой явилось представление о том, что, поскольку саморегуляция деятельности является необходимым компонентом стрессоустойчивости личности, целенаправленная психологическая коррекция саморегуляции профессиональной деятельности оперативного состава МВД должна способствовать развитию их стрессоустойчивости.

В соответствии с целью и выдвинутым предположением решались следующие теоретические, эмпирические и экспериментальные **задачи** исследования:

1. На основе анализа отечественной и зарубежной литературы составить представление о характере взаимосвязи стрессоустойчивости и способности к саморегуляции; разработать и обосновать методологические и методические подходы к исследованию стрессоустойчивости в контексте саморегуляции деятельности.

2. Выявить степень сформированности функциональной структуры целостного процесса саморегуляции деятельности, а также уровень стрессоустойчивости сотрудников оперативного состава МВД с различным стажем профессиональной деятельности.

3. Разработать специальную программу целенаправленной коррекции целостного процесса саморегуляции деятельности оперативных сотрудников МВД, апробировать и доказать ее эффективность в развивающем эксперименте.

Теоретико-методологической основой исследования явились системный подход П.К.Анохина, Н.А.Бернштейна, А.Н.Леонтьева, Б.Ф.Ломова и др., предполагающий изучение того или иного явления с позиции его включенности в систему всеобщей взаимосвязи, а также реализацию этого подхода в процессе изучения внутренних взаимосвязей, воплощенных в специфических личностных, интеллектуальных, эмоциональных, волевых, мотивационных и других механизмах; положения субъектного подхода, сформулированные в работах Л.М.Аболина, К.А.Абульхановой-Славской, А.В.Брушлинского, О.А.Конопкина, С.Л.Рубинштейна, в контексте которого саморегуляция субъекта, являясь координатором разномодальных свойств или способностей, обеспечивает их взаимосвязь, необходимую для функционирования человека в соответствии с объективными требованиями деятельности; положения о ведущей роли высших психических функций в регуляции деятельности Л.С.Выготского, В.П.Зинченко и др.

Методы исследования. Сложность явления стрессоустойчивости обосновала применение широкого диапазона методических приемов. В состав психодиагностического инструментария исследования входили: 16-факторный личностный опросник Р.Кеттела (16 показателей: А, В, С, Е, F, G, H, I, L, M, N, O, Q1, Q2, Q3, Q4); методика «Психическая надежность» В.Э.Мильмана (8 показателей: ЭУ – эмоциональная устойчивость, СР – саморегуляция, Мо – мотивационно-энергетический компонент, СтП – стабильность-помехоустойчивость, ВнН – чувствительность к стрессорам внутренней неопределенности, ВшН – чувствительность к стрессорам внешней неопределенности, ВнЗ – чувствительность к стрессорам внутренней значимости, ВшЗ – чувствительность к стрессорам внешней значимости); тест «Эмоциональная неустойчивость» Г.Ш.Габдреевой (1 показатель: ЭН – эмоциональная неустойчивость); тест «Ситуативная тревожность» Спилбергера-Ханина (1 показатель: ОТ – оперативная тревожность); методика выявления

формально-динамических характеристик эмоциональных переживаний Т.В.Дембо (8 показателей: ИП и ДП – интенсивность и длительность эмоциональных переживаний модальности печали, ИС и ДС – интенсивность и длительность эмоциональных переживаний модальности страха, ИГ и ДГ – интенсивность и длительность эмоциональных переживаний модальности гнева, ИР и ДР – интенсивность и длительность эмоциональных переживаний модальности радости); методика «Диагностика свойств саморегуляции» А.К.Осницкого (12 показателей: ЦП – целеполагание, МУ – моделирование условий, ПД – программирование действий, ОцР – оценивание результатов, Кор – коррекция результатов и способа действий, ОР – обеспеченность регуляции в целом, Дет – детализация регуляции действий, Ос – осторожность в действиях, Ув – уверенность в действиях, От – ответственность, АЗ – автономность или зависимость в действиях, ГП – гибкость, пластичность в действиях); показатель успешности профессиональной деятельности (1 показатель: УД – успешность деятельности).

Методы статистической обработки экспериментального материала включали в себя установление достоверных различий между выборками с использованием *t*-критерия Стьюдента, линейного корреляционного анализа по Пирсону.

Надежность и достоверность результатов исследования обеспечивались непротиворечивостью общеметодологических позиций; применением апробированного инструментария; репрезентативностью исследуемых выборок; разнообразием исследовательских процедур и приемов, их адекватностью цели исследования; адекватными методами математической обработки и анализа данных; сопряженностью результатов теоретического, экспериментально-прикладного и количественного анализа.

Научная новизна. Теоретическим и экспериментальным анализом выявлено, что стрессоустойчивость человека – это результат единства всех структурных и содержательных характеристик системы саморегуляции экстремальной деятельности, критерием которого является совокупность личностных, мотивационных, рациональных, эмоциональных и других характеристик процесса саморегуляции.

Раскрыты различия систем саморегуляции начинающих оперативных сотрудников и сотрудников со стажем. Выявлено, что у начинающих сотрудников способность к саморегуляции развита хуже, что и является причиной их низкой стрессоустойчивости.

Представлена специальная программа целенаправленного развития стрессоустойчивости начинающих сотрудников оперативного состава МВД путем психологической коррекции процесса саморегуляции их экстремальной деятельности, результатом внедрения которой стало повышение у них способности к саморегуляции и, следовательно, уровня стрессоустойчивости, свойственного сотрудникам МВД со стажем.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что полученные результаты существенно дополняют имеющиеся теоретические представления об условиях сохранения и развития психологической стрессоустойчивости человека-профессионала в экстремальных условиях деятельности. Раскрыта сущность взаимосвязи стрессоустойчивости оперативного сотрудника МВД и особенностей саморегуляции его деятельности. Результаты исследования осуществляют вклад в регулятивный подход к исследованию стресса.

Практическая значимость исследования. Данные, полученные в ходе исследования, могут быть использованы для составления программ

психокоррекционной и консультационной работы как с оперативными сотрудниками, так и с представителями других профессий, для оптимизации трудового процесса и профилактики дезадаптации начинающих сотрудников.

Результаты проведенного исследования позволяют **вынести на защиту следующие положения:**

1. Сформированность функциональной структуры целостного процесса саморегуляции деятельности, а также уровень стрессоустойчивости сотрудников оперативного состава МВД зависит от стажа профессиональной деятельности. Способность сотрудников со стажем к психологической регуляции целостного профессионального действия, которая складывается в результате стажа профессиональной деятельности, обеспечивает высокую их стрессоустойчивость.

2. В качестве характеристик, соответствующих высоким показателям саморегуляции деятельности и, как результат, высокому уровню стрессоустойчивости, у *оперативников со стажем*, выявлены следующие особенности: высокий уровень развития устойчивых личностных качеств; невысокие показатели ситуативной эмоциональной неустойчивости и ситуативной тревожности; осознание большого количества собственных эмоциональных переживаний, что свидетельствует об эмоциональной развитости при низких показателях интенсивности и длительности эмоциональных переживаний модальностей страха и печали; хорошо развитые свойства саморегуляции; высокий уровень успешности деятельности; большая интегрированность структуры взаимосвязей.

В качестве характеристик, соответствующих низким показателям саморегуляции и, как результат, низкому уровню стрессоустойчивости *начинающих оперативных сотрудников*, выделены такие особенности, как низкие показатели развития устойчивых личностных качеств; выраженность таких ситуативных качеств, как эмоциональная неустойчивость и оперативная тревожность; меньшее осознание различных оттенков своих эмоциональных переживаний, высокая интенсивность и длительность эмоциональных переживаний модальностей печали и страха; плохо развитые свойства саморегуляции; низкий показатель успешности, результативности экстремальной деятельности; небольшое количество взаимосвязей в корреляционной плеяде; изолированность, автономность многих показателей.

3. Разработанная программа целенаправленной коррекции обнаруженных дефектных компонентов и содержательных параметров целостного процесса саморегуляции деятельности начинающих оперативных сотрудников МВД способствует повышению уровня их стрессоустойчивости в экстремальной деятельности.. Повышение стрессоустойчивости как профессионально важного свойства личности (ПВК) предстает в качестве организации процесса целенаправленного формирования не отдельных изолированных условий, операций и действий, а некоторой последовательности или взаимосвязи компонентов целостной системы регуляции напряженной деятельности. В результате внедрения этой программы количественные значения рассматриваемых параметров начинающих сотрудников (экспериментальной группы) приблизились к значениям показателей сотрудников со стажем (контрольной группы). Корреляционный анализ взаимосвязей показателей начинающих сотрудников, полученных после развивающего эксперимента, обнаружил много тесных взаимосвязей параметров как внутренних, так и внешних.

Апробация и внедрение результатов. Основные положения и результаты исследования докладывались на Международной научно-практической конференции

«Научные исследования и их практическое применение. Современное состояние и пути развития» (Одесса, 2005), XVIII Международной научной конференции «Человек в экстремальных условиях: историко-психологические исследования» (Санкт-Петербург, 2005), Всероссийской научно-практической конференции «В.М.Бехтерев и современная психология» (Казань, 2005), Межрегиональной научно-практической конференции «Проблемы формирования личности в современном обществе» (Рязань, 2005), Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы науки в России» (Кузнецк, 2005), Межвузовской научно-практической конференции, посвященной 25-летию Камского государственного политехнического института «Вузовская наука – России» (Набережные Челны, 2005), VI Международной научно-практической конференции «Состояние биосферы и здоровье людей» (Пенза, 2006), Второй Всероссийской научно-практической конференции «Вызовы эпохи в аспекте психологической и психотерапевтической науки и практики» (Казань, 2006), Третьей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Вызовы эпохи в аспекте психологической и психотерапевтической науки и практики» (Казань, 2007), а также на заседаниях кафедр психологии кризисных и экстремальных ситуаций и психологии личности факультета психологии Казанского государственного университета, и представлены в 15 публикациях автора.

Результаты исследования используются в опытно-экспериментальной работе Управления Внутренних Дел г. Набережные Челны Республики Татарстан, а также преподавателями дисциплины «Педагогика и психология» при подготовке лекционного материала, читаемого студентам 1-3 курсов разных специальностей Камской государственной инженерно-экономической Академии г. Набережные Челны.

Структура диссертации. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографии, включающей 205 наименований, 19 из которых на иностранных языках, и приложений. Текст диссертации изложен на 154 страницах машинописного текста, содержит 14 рисунков и 11 таблиц.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Во **введении** обоснована актуальность темы исследования, показана степень ее разработанности; сформулированы цель, объект, предмет исследования; выдвинуты гипотезы и определены задачи и методы исследования; показана научная новизна, теоретическая и практическая значимость; сформулированы положения, выносимые на защиту; приведены сведения по апробации результатов исследования; изложена общая структура работы.

В первой главе «Явление стрессоустойчивости в психологии, психофизиологии и физиологии» рассматриваются, расширяются и конкретизируются сложившиеся в науке взгляды на понятие «стрессоустойчивость».

В параграфе 1 представлен обзор исследований по проблеме стресса, начиная с работ В.Вундта, Р.Йеркса и Дж.Додсона, Г.Селье, Р.Лазаруса и заканчивая современными исследованиями; осуществлен анализ понятия «экстремальная ситуация»; рассмотрены классификации стресс-факторов, влияющих на человека, предложенные Л.Леви, В.Э.Мильманом, В.Д.Небылицыным, Ф.И.Фурдуем и построенные по принципу дифференциации внешних и/или внутренних стресс-факторов.

А.Б.Леоновой установлено, что на сегодняшний день нет единого подхода к изучению стресса. На основе имеющихся мнений и разногласий она выделяет три подхода к изучению стресса: 1) экологический подход, базирующийся на парадигме соответствия в системе «личность – среда», которая рассматривает стресс как дисбаланс между требованиями окружающей среды и внутренними ресурсами человека; 2) транзактный подход, который основывается на процессуально-когнитивной парадигме и интерпретирует стресс как последовательный процесс развития индивидуально-личностных форм адаптации к стрессовой ситуации, в основе которого лежат когнитивные модели совладания; 3) регуляторный подход, в основе которого лежит парадигма регуляции состояний. Здесь стресс рассматривается как особый класс состояний, возникающих в результате смены различных механизмов регуляции деятельности под влиянием стрессогенных факторов.

В работах В.А.Бодрова (2006) внимание уделено проблеме преодоления стресса – «coping stress»; анализированы защитные механизмы преодоления – их осознанность, адаптивность, иерархическая структура, а также взаимосвязь личностных механизмов адаптации с функциями мышления, внимания и т.д. Процесс преодоления стресса рассматривается автором с позиций системно-деятельностного и транзактного подходов к оценке ситуации и личностных ресурсов, выбору стратегий поведения и контролю за ним. В.А.Бодровым подчеркивается роль трудовой деятельности как ресурса преодоления, и обсуждаются способы снижения стресса на рабочем месте.

В этом же параграфе анализируется влияние стресса на физиологические, психофизиологические и психологические процессы, свойства и состояния человека в соответствии с тремя планами изучения стресса (органический, личностный, деятельностный – Л.М.Аболин). В плане органического изучения описаны разнообразные психофизиологические изменения, которые отмечают исследователи при стрессе (В.В.Суворова, Н.И.Наенко, М.Н.Русалова и др.) Также авторами описываются физиологические детерминанты стрессоустойчивости-неустойчивости: рассматриваются фундаментальные, в частности, общие свойства нервной системы и темперамент (Б.А.Вяткин, С.Л.Макаренко, В.Д.Небылицин, Б.М.Теплов). Признается влияние физиологических и психофизиологических особенностей человека на возникновение и протекание стресса. Однако из этого не следует, что в экстремальных ситуациях эти механизмы срабатывают совершенно самостоятельно: оценка ситуации человеком выполняет решающую роль в реагировании на стресс, отодвигая, тем самым, его физиологические и психофизиологические особенности на второй план.

В соответствии с личностным планом исследования стресса авторы изучают успешность или неуспешность функционирования человека в стрессовых ситуациях в связи с его личностными особенностями: уровнем тревожности, невротизмом, интроверсией – экстраверсией, мотивацией достижения успеха или избегания неудач и др. (Д.А.Грей, Ю.А.Коломийцев, Г.Г.Магомедова, Н.И.Наенко, Т.Kosowsky и др.).

В соответствии с этим планом рассмотрены также изменения психических процессов человека в условиях стресса. Описаны: особенности нарушения процессов восприятия и внимания (В.А.Бодров, Л.А.Китаев-Смык, В.И.Лебедев, А.Е.Тарас); процессов памяти (Р.Декарт, Б.В.Зейгарник, В.П.Зинченко, Р.Ю. Ильюченко, А.О.Прохоров, В.В.Суворова); изменения речевой деятельности под воздействием стресса (В.Г.Волков, А.В.Никонов); особенности волевых процессов в условиях стресса (Е.П.Ильин, В.И.Селиванов); изменение процессов мышления

(А.М.Матюшкин, В.А.Пономаренко); эмоциональные особенности человека при стрессе (Ю.Я.Киселев, М.П.Мирошников).

Многие авторы подчеркивают значение субъектного подхода в изучении деятельностного плана стресса (К.А.Абульханова-Славская, М.В.Ермолаева, В.А.Петровский, С.Л.Рубинштейн). В рамках этого плана широко изучены психологические особенности спортивной деятельности (Б.А.Вяткин, В.С.Келлер, Ю.Я.Киселев, Ю.А.Коломийцев и др.), деятельности человека-оператора (В.А.Бодров, Л.П.Гримак, В.А.Денисов, Л.Г.Дикая), особенности деятельности летчиков и космонавтов (О.Г.Газенко, В.И.Лебедев), военных (А.А.Боченков, Е.О.Лазебная).

В параграфе 2 изложены трактовки понятия «стрессоустойчивость». Выяснилось, что, во-первых, разные исследователи используют разные термины для обозначения указанного понятия: эмоциональная устойчивость (Л.М.Аболин, Б.Х.Варданян, В.М.Писаренко и др.), психологическая устойчивость (Е.П.Крупник, Е.Н.Лебедева), экстремальная устойчивость, специальная психологическая устойчивость (А.М.Столяренко), стрессоустойчивость (В.А.Бодров, А.А.Обознов, А.А.Баранов), индивидуальная устойчивость к стрессу (Б.Б.Величковский). Во-вторых, рассматриваемые термины охватывают широкий спектр значений.

Выяснилось, что изучение стрессоустойчивости строится, в основном, на выявлении и дифференциации физиологических, интеллектуальных, эмоциональных, волевых и других характеристик человека, которые свидетельствуют о недостаточном развитии стрессоустойчивости. Отмечается отсутствие четкости в самом определении стрессоустойчивости и объединение близких по смыслу условий экстремальной деятельности, односторонность в определении факторов регуляции деятельности в этих условиях, недостаточное внимание к деятельности и специальному обучению, способных повысить стрессоустойчивость. Саморегуляция человека – это особая форма деятельности, направленная на достижение высокой продуктивности труда, сохранение целесообразности поведения и своего психофизического благополучия в экстремальном пространстве (Л.Г.Дикая). Поэтому средства диагностики и повышения стрессоустойчивости должны разрабатываться с учетом психологически обоснованных представлений о структуре и содержании целостного процесса саморегуляции, его свойств. Теоретически эта позиция может объясняться следующим образом. Стрессоустойчивость рассматривается как способность человека преодолевать возникающие затруднения без негативных последствий для физического и психического здоровья (В.А.Бодров, 2006). В ряде работ показано, что способность субъекта к саморегуляции своего состояния является необходимым показателем стрессоустойчивости (М.А. Куркин, 1997). О.В.Лозгачева (2004) в своем диссертационном исследовании тоже рассматривает стрессоустойчивость как профессионально значимое качество личности.

А.М.Шевцов (2003) для предотвращения негативных стрессовых изменений в эмоционально-волевой сфере военнослужащих предлагает проведение профилактических мероприятий. Исследователь экспериментально доказывает, что предварительная психологическая подготовка в форме специально разработанного тренинга устойчивости эмоционально-волевой сферы личности к военному стрессу является эффективным способом превентивного противодействия ПТСР.

Рассматривая причины посттравматических стрессовых расстройств (ПТСР) у участников боевых действий, Э.Р.Яппарова (1999) выявила в качестве основного фактора недостаточно сформированную саморегуляцию военнослужащих. Автором доказана эффективность поэтапного формирования и обучения навыкам

саморегуляции в целях повышения стрессоустойчивости и профилактики ПТСР у военнослужащих.

Подобный подход к развитию стрессоустойчивости в настоящее время является практически традиционным. Однако при этом никем из авторов не использовалась возможность развития стрессоустойчивости профессионалов, деятельность которых протекает в экстремальных условиях с учетом возможностей самой профессиональной деятельности. В связи с этим было предпринято данное исследование.

В диссертационной работе К.В.Злоказова (2005) акцент сделан на исследование личностных качеств, способствующих саморегуляции. В представленной работе тоже анализируются личностные качества, однако в отличие от исследования К.В.Злоказова, в данном исследовании учитывалась специфика профессиональной деятельности испытуемых, при этом саморегуляция рассматривалась как необходимая составляющая в процессе развития стрессоустойчивости сотрудников оперативного состава МВД. Кроме того, разработана и апробирована специальная программа развития стрессоустойчивости сотрудников путем психологической коррекции процесса саморегуляции их профессиональной деятельности, опирающаяся на функциональную модель процесса осознанного регулирования деятельности О.А.Конопкина. Под осознанной саморегуляцией О.А.Конопкин подразумевает системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижения принимаемых человеком целей. Функциональная модель процесса осознанного регулирования деятельности состоит из следующих компонентов: 1) принятая субъектом цель деятельности; 2) модель значимых условий деятельности; 3) программа исполнительских действий; 4) система критериев достижения цели; 5) контроль и оценка реальных результатов; 6) решение о коррекции системы саморегулирования; 7) реализация программы.

В *третьем параграфе* представлена профессиография деятельности оперативных сотрудников МВД, указаны доминирующие виды деятельности оперативного сотрудника, выделены психологические качества, умения и способности, необходимые для успешного осуществления сотрудником милиции своих функциональных обязанностей. В МВД существует психологическая служба, которая проводит профессиональный отбор сотрудников при приеме на работу, групповую и индивидуальную консультационную и психокоррекционную работу с ними. Будучи хорошо осведомленными о психологических проблемах своих подопечных, штатные психологи используют широкий арсенал средств борьбы со стрессом: дыхательная гимнастика, мышечная релаксация, прослушивание релаксирующей музыки, рациональная психотерапия, использование позитивных образов, аутотренинг. Однако применение этих методов не позволяет повысить стрессоустойчивость в оперативной деятельности. Что общего между деятельностью оперативника и прослушиванием музыки и что ему напоминает дыхательная гимнастика о предстоящих рейдах? К сожалению, эти меры – проявления так называемого элементного подхода, и они могут служить лишь дополнением к методу, основанному на системном подходе и учитывающем предметные условия и психологические особенности именно оперативной деятельности.

Во второй главе «Экспериментальное исследование динамики стрессоустойчивости путем развития саморегуляции в процессе деятельности

оперативных сотрудников МВД» раскрывается логика организации исследования. Экспериментальное исследование проводилось в несколько этапов. Первый этап – констатирующий эксперимент. Было проведено психодиагностическое исследование индивидуально-психологических особенностей двух выборок: начинающих оперативных сотрудников и сотрудников со стажем. На втором этапе на основе полученных результатов сформулировано представление о психолого-педагогических условиях, эффективно влияющих на повышение стрессоустойчивости сотрудников МВД. Описана функциональная модель процесса осознанного регулирования деятельности оперативников. На третьем этапе проведен развивающий эксперимент, направленный на подтверждение гипотезы. Четвертый этап исследования заключался в анализе и интерпретации полученных результатов.

Эмпирическую базу исследования составили данные диагностики оперативных сотрудников УВД г. Набережные Челны республики Татарстан в количестве 172 человек. Все испытуемые – лица мужского пола, в возрасте от 20 до 30 лет с различным стажем профессиональной деятельности, однако ни у одного из испытуемых стаж работы в органах не превышал 10 лет (с целью исключить проявление «профессиональной деформации», которая может возникнуть у длительно работающих сотрудников). В исследовании испытуемые дифференцировались на две группы с учетом стажа профессиональной деятельности. Сотрудники со стажем менее одного года (а следовательно, более молодые – 20-25 лет) вошли в выборку начинающих в количестве 75 человек. Оперативники со стажем от двух и более лет вошли в выборку сотрудников со стажем (более взрослые – 25-30 лет), которая рассматривалась нами как эталонная. Выборку сотрудников со стажем составили 97 человек, из которых 35 – со стажем работы 2-4 года, 41 – со стажем 5-7 лет, 21 – со стажем 8-10 лет.

Анализу подвергалось 47 показателей. Методы статистической обработки экспериментального материала включали в себя установление достоверности различий между выборками с использованием t-критерия Стьюдента и линейного корреляционного анализа по Пирсону.

На *констатирующем этапе исследования* обнаружилось существенные различия между выборками начинающих оперативных сотрудников и сотрудников со стажем (табл.1). В выборке начинающих сотрудников статистически достоверно ниже показатели общительности (А); интеллекта (В); эмоциональной устойчивости (С); им свойственна застенчивость, склонность брать вину на себя, безропотность, пассивность (Е); они отличаются более низкими значениями принципиальности, организованности, ответственности (G); более неуверены в своих силах (Н); они более ориентированы на свой внутренний мир (М); более наивны, естественны и непосредственны (N); более тревожны, ранимы, впечатлительны (О); они в меньшей степени противятся переменам и стремятся быть хорошо информированными (Q1); более зависимы от группы, ориентируются на социальное одобрение (Q2); у них ниже уровень самоконтроля (Q3).

Таблица 1

Данные сравнительного анализа количественных значений исследуемых показателей начинающих оперативных сотрудников и сотрудников со стажем

№п/п	Показатель	Х-ср. арифм. значение показателя		ΔX	Значение t-критерия Стьюдента	Уровень достоверности различий (p)
		Начинающие (75 чел.)	Со стажем (97 чел.)			
1	А	4.6	8.72	-4.12	-7.42	0.001
2	В	5	7.42	-2.42	-6.12	0.001
3	С	5.76	7.96	-2.2	-4.4	0.001
4	Е	3.68	8.33	-4.65	-8.94	0.001
6	Г	5.36	9.65	-4.29	-9.98	0.001
7	Н	4.64	8.77	-4.13	-8.18	0.001
10	М	5.04	2.83	2.21	4.36	0.001
11	Н	3.16	4.38	-1.22	-2.38	0.05
12	О	5.12	2.27	2.85	5.71	0.001
13	Q1	9.1	4.28	4.82	8.33	0.001
14	Q2	3.68	9.46	-5.78	-13.3	0.001
15	Q3	4.24	9.52	-5.28	-11	0.001
17	ЭУ	-0.28	4.12	4.4	-4.26	0.001
18	СР	0.68	4.45	-3.77	-4.61	0.001
19	Мо	0.48	3.75	-3.27	-4.27	0.001
20	СтП	0.16	2.75	-2.59	-4.28	0.001
21	ВнН	3.28	1.56	1.72	3.72	0.001
22	ВшН	2.6	3.28	-0.68	-2.3	0.05
24	ВшЗ	2.96	4	-1.05	-2.43	0.05
25	ЭН	22.16	12.52	9.64	10.31	0.001
26	ОТ	25.64	14.33	11.31	13.96	0.001
27	ИП	69.31	33.68	35.63	12.04	0.001
28	ДП	64.02	28.53	35.49	10.91	0.001
29	ИС	67.98	42.62	25.36	6.85	0.001
30	ДС	70.54	36.02	34.52	8.91	0.001
33	ИР	14.73	45.7	-30.97	-11.2	0.001
34	ДР	13.21	36.86	-23.65	-9.53	0.001
35	ЦП	10.36	20.13	-9.77	-13.3	0.001
36	МУ	10.36	20.17	-9.81	-11.8	0.001
37	ПД	10.4	20.29	-9.89	-11.9	0.001
38	ОцР	11.64	21.08	-9.44	-8.68	0.001
39	Кор	10.04	19.48	-9.44	-10.4	0.001
40	ОР	10.56	18.94	-8.38	-8.8	0.001
41	Дет	9.72	20.56	-10.84	-12.2	0.001
42	Ос	10.36	20.35	-9.96	-12.7	0.001
43	Ув	12.04	20.08	-8.04	-10.9	0.001
44	От	10.92	19.58	-8.66	-8.45	0.001
45	АЗ	9.76	20.48	-10.72	-12.6	0.001
46	ГП	8.72	20.4	-11.68	-16.2	0.001

*Примечание: расшифровка показателей приведена на с.5. В таблицу включены только те показатели, которые имеют значимые различия на уровне при $p \leq 0.05$, $p \leq 0.01$, $p \leq 0.001$

Соответственно, в выборке оперативников со стажем отмечаются более высокие показатели общительности (А); интеллекта (В); эмоциональной устойчивости (С); они более независимы и доминантны (Е); им присущи осознанное соблюдение норм и правил поведения, настойчивость в достижении цели, точность, ответственность, деловая направленность (G); характеризуются социальной смелостью, готовы иметь дело с незнакомыми обстоятельствами и людьми (Н); практичны и добросовестны, ориентируются на внешнюю реальность, внимательны к мелочам (М); более расчетливы, проницательны, им характерен разумный подход к событиям и окружающим их людям (N); более спокойны и уверены в себе (О); при этом характеризуются консервативностью, склонны к морализации и нравоучениям (Q1); более самостоятельны в принятии решений (Q2); хорошо контролируют свои эмоции и поведение (Q3).

В выборке оперативников со стажем на достоверно значимом уровне при $p \leq 0.001$ выше показатели по всем четырем компонентам психической надежности: эмоциональная устойчивость (ЭУ), саморегуляция (СР), мотивационно-энергетический компонент (Мо) и стабильность-помехоустойчивость (СтП). Величина показателя ЭУ в группе начинающих даже имеет знак минус, что говорит о значительном снижении надежности по данному компоненту. Величины показателей СР и Мо – на уровне средних значений, тогда как в выборке со стажем надежность гораздо выше. То есть, по мере увеличения стажа, у оперативников увеличивается выраженность компонентов психической надежности.

Оказалось, что начинающие сотрудники более чувствительны к внутренним стрессорам. Это значит, что эти сотрудники не обладают абсолютной уверенностью в том, что все внутренние механизмы, обеспечивающие оперативный результат, в нужный момент будут функционировать наиболее оптимально. У них возникают колебания в функциональном состоянии, различного рода внутренние субъективные помехи (сильные эмоциональные переживания). Наиболее достоверное различие (на уровне $p \leq 0.001$) между выборками наблюдается по показателю ВнН (чувствительность к стрессорам внутренней неопределенности).

По показателю ВнЗ (чувствительность к стрессорам внутренней значимости) выборки не имеют значимых различий, однако показатель все же выше в выборке начинающих сотрудников. Стрессоры ВнЗ проявляются в опасениях возникновения субъективно неприятных переживаний в ходе выполнения оперативного задания или неудачного исхода, в боязни получения травм, опасности невыполнения задания.

Для сотрудников со стажем более значимыми являются внешние стрессоры. Стрессоры ВшН (внешней неопределенности) возникают у оперативников со стажем из-за неполной ясности об условиях проведения оперативного задания и непредсказуемости развития ситуации, тактики и физического состояния противоборствующей стороны, а также коллег и возможных помех внешнего, объективного характера.

Различие на уровне $p \leq 0.05$ отмечается между выборками по показателю чувствительности к стрессорам внешней значимости (ВшЗ). Эти стрессоры у опытных оперативников могут являться следствием неосуществления целевых установок и установок престижа, ущерба коллективных интересов и интересов других людей.

Также у начинающих сотрудников выше показатели эмоциональной неустойчивости (ЭН) и оперативной тревожности (ОТ). ЭН составляет 22.16 балла (что выше среднего) в группе начинающих, 12.52 балла (средний уровень) – в группе

оперативников со стажем ($t = 10.31$ при $p \leq 0.001$). Значение показателя ОТ в группе начинающих – 25.64, что соответствует высокому уровню тревожности, а у сотрудников со стажем – 14.33, что находится в пределах низкого уровня ($t = 13.96$ при $p \leq 0.001$). То есть, с увеличением стажа, оперативники становятся более эмоционально устойчивыми и испытывают меньше тревоги перед операцией.

Далее, при помощи метода Т.В.Дембо, были выявлены переживания, наиболее частые и значимые для осуществления оперативной деятельности. Метод выявил в выборке начинающих 56 оттенков эмоций, тогда как в группе сотрудников со стажем отмечено 72 эмоциональных переживания. Это указывает на то, что сотрудники со стажем являются более эмоционально развитыми. Все имеющиеся различия в величине рассматриваемых эмоциональных показателей существуют на достоверно значимом уровне при $p \leq 0.001$. Более высокие баллы, соответствующие высокому уровню шкал, у начинающих оперативников обнаруживают показатели ИП и ДП (интенсивность и длительность эмоциональных переживаний модальности печали), а также ИС и ДС (интенсивность и длительность эмоциональных переживаний модальности страха). Самые низкие баллы имеют показатели ИР и ДР (интенсивность и длительность эмоциональных переживаний модальности радости). Видимо, высокие значения интенсивности и длительности разнообразных оттенков страха, печали исключают яркое проявление эмоций модальности радости у начинающих сотрудников. Показатели ИГ и ДГ (интенсивность и длительность эмоциональных переживаний модальности гнева) не имеют значимых различий: t критерий по показателю ИГ составляет 0.9, ДГ – 1.19. Таким образом, и начинающие оперативники, и сотрудники со стажем переживают различные оттенки гнева на уровне средних значений шкалы. У оперативников со стажем более выражены показатели ИР и ДР (интенсивность и длительность эмоциональных переживаний модальности радости), что соответствует ниже среднего и среднему уровням шкалы. Однако выявлено, что эти сотрудники переживают также и разнообразные оттенки страха, печали и гнева, которые, тем не менее, не выходят за границы уровней среднего и ниже среднего. Сочетание интенсивности и длительности эмоционального переживания модальностей радости и умеренных страха, гнева и печали создает, по-видимому, боевой настрой в группе оперативников со стажем. Тот факт, что даже опытные оперативники перед заданием переживают эмоции модальности страха, гнева и печали неудивителен, ведь это эмоции, связанные с предметными условиями предстоящей опасной, экстремальной деятельности, которые помогают оперативнику лучше подготовиться к предстоящей деятельности.

В выборке начинающих оперативников все показатели свойств саморегуляции имеют низкие значения, кроме показателя Ув (уверенность в действиях), величина которого соответствует среднему уровню выраженности. В выборке сотрудников со стажем все показатели имеют высокую выраженность, кроме ОР (обеспеченность регуляции в целом), который находится на уровне средних, но уже ближе к границе высоких значений шкалы. В целом выборки различаются по всем показателям на самом высоком уровне ($p \leq 0.001$). Таким образом, с увеличением стажа работы способность к саморегуляции деятельности улучшается.

По показателю успешности деятельности (УД) выборки значительно различаются. Так, УД составляет 3 балла в выборке сотрудников со стажем (максимально возможный балл), у начинающих – 1.68 балла ($t = 15.37$ при $p \leq 0.001$). Таким образом, низкие значения саморегуляции, неустойчивость в деятельности

начинающих оперативников приводит к низким результатам в их профессиональной деятельности.

Корреляционный анализ эмпирических данных показал, что структура, образованная взаимосвязями показателей сотрудников со стажем, является более интегрированной (рис. 1), что свидетельствует об образовании симптомокомплекса свойств, обеспечивающих хорошую саморегуляцию, а в результате – высокую стрессоустойчивость. Тот факт, что эмоциональные показатели связаны с показателем интеллекта, свидетельствует об управляемости, контролируемости эмоций, переживаемых опытными сотрудниками в связи со своей опасной деятельностью. Обнаружены взаимосвязи как внутренние, так и внешние, и показателей свойств саморегуляции. Наибольшее количество взаимосвязей (10-11) в корреляционной плеяде сотрудников со стажем имеют показатели интеллекта (В), саморегуляции (СР) и Мо (мотивационно-энергетический компонент). Семь и более взаимосвязей имеют показатели G (подверженность чувствам-высокая нормативность поведения), Q4 (расслабленность-напряженность), ВнН (чувствительность к стрессорам внутренней неопределенности), ЭН (эмоциональная неустойчивость), ОТ (оперативная тревожность), ИП (интенсивность эмоциональных переживаний модальности печали), ДС и ДГ (длительность эмоциональных переживаний модальностей печали и страха), УД (успешность деятельности). Таким образом, эти показатели могут рассматриваться в качестве возможного критерия стрессоустойчивости в деятельности оперативных сотрудников со стажем.

Рисунок 1

Корреляционные плеяды, характеризующие взаимоотношение показателей у оперативных сотрудников со стажем (слева) и начинающих сотрудников (справа)

*Примечание: на рисунке изображены достоверные связи, без их дифференциации по степени значимости

Корреляционная плеяда, образованная исследуемыми показателями выборки начинающих сотрудников (рис. 1), структурирована гораздо меньшим количеством взаимосвязей. Многие показатели являются автономными, например, показатели свойств саморегуляции, показатели, выделенные с помощью методики Р.Кеттела. Показатели эмоциональной сферы имеют только внутренние связи. Системообразующим фактором в корреляционной плеяде начинающих сотрудников является показатель эмоциональной неустойчивости (ЭН), который чем выше – тем ниже показатели психической надежности личности, и тем выше показатели ВнН и ВнЗ (чувствительность к стрессорам внутренней неопределенности и внутренней значимости), а также полюс «тревожность» фактора О, выражающий «уверенность в себе – тревожность».

В результате анализа эмпирических данных выяснилось, что оперативники со стажем отличаются от начинающих сотрудников по многим параметрам и являются более стрессоустойчивыми. Было выявлено, что из 75 начинающих сотрудников 53 человека – с низким уровнем стрессоустойчивости, остальные 22 – со средним уровнем, с высоким уровнем – 0. В группе сотрудников со стажем, состоящей из 97 человек, насчитано 78 – с высоким уровнем стрессоустойчивости, 19 – со средним, с низким уровнем – 0. Низкий уровень стрессоустойчивости обуславливается нарушением основных регуляторных отношений профессиональной деятельности человека, что, в свою очередь, связано с отсутствием стажа. В основу развивающего эксперимента было положено предположение о том, что именно через положительную динамику саморегуляции профессиональной деятельности оперативных сотрудников можно повысить их стрессоустойчивость.

Для целенаправленного воздействия на выявленные дефекты процесса саморегуляции деятельности начинающих оперативников была разработана экспериментальная программа, предусматривающая систематизацию и развитие знаний о структуре оперативного действия, об особенностях этого действия, о способах его выполнения, контроля и оценки (эксперименты серии А и Б); развитие у оперативных сотрудников навыков анализа своей деятельности по схеме, фиксирующей различные компоненты оперативного действия и их сформированность (эксперимент серии В); создание условий для перевода в действенный план знаний в процессе разработки планов учебных операций и их осуществления на материале конкретных оперативных заданий, моделирующих боевые ситуации (серия Г). Отметим, что моделирование оперативных заданий предусматривало такие напряженные условия и задания, которые имели и провоцировали большое количество признаков, существенных в отношении формируемой системы регуляции и ее компонентов: принятая субъектом цель деятельности, модель значимых условий деятельности, программа исполнительских действий, система критериев достижения цели, контроль и оценка реальных результатов, решение о коррекции системы саморегулирования, реализация программы. Такое моделирование давало возможность восполнить множество недостающих напряженных условий для полноценного формирования и совершенствования мастерства.

Занятия проводились на базе УВД г. Набережные Челны республики Татарстан в течение двух месяцев. Развивающий эксперимент включал в себя четыре серии. Каждая экспериментальная серия состояла из четырех занятий, протяженностью в 80 минут (по два занятия каждую неделю). Таким образом, курс занятий рассчитан на 32 академических часа.

В результате проведенного *развивающего эксперимента* было обнаружено, что количественные значения рассматриваемых параметров экспериментальной выборки приблизились к значениям показателей эталонной контрольной выборки (сотрудники со стажем) (табл. 2). В экспериментальной группе повысились значения показателей эмоциональной устойчивости (ЭУ), саморегуляции (СР), мотивационно-энергетического компонента (Мо), стабильности-помехоустойчивости (СтП). Как видим, величина этих компонентов психической надежности после эксперимента соответствует высокому уровню. В результате эксперимента у оперативников формируются и развиваются специфические внутренние способы действий (В.Э.Мильман).

Также в экспериментальной группе произошли изменения и в величине параметров, характеризующих чувствительность к стресс-факторам, то есть повысились значения показателей чувствительности к стрессорам внешней неопределенности (ВшН). Так, значение ВшН стало выше в экспериментальной группе ($t = 2.38$ при $p \leq 0.05$), а также и значение показателя чувствительности к стрессорам внешней значимости (ВшЗ). Понижились значения показателей чувствительности к стрессорам внутренней неопределенности (ВнН) и внутренней значимости (ВнЗ). Это означает, что теперь оперативники более уверены в том, что все внутренние механизмы, обеспечивающие оперативный результат, будут надежно функционировать (ВнН); они меньше опасаются возникновения субъективно неприятных переживаний в ходе выполнения оперативного задания (ВнЗ), больше ориентируются на изменения внешних объективных условий операции, на тактику действий и поведение своих коллег и преступников (ВшН), больше стремятся к достижению целевых установок (ВшЗ).

Таблица 2

Данные сравнительного анализа количественных значений исследуемых показателей экспериментальной и контрольной групп

№пок	Показатель	Х-ср. арифм. значение показателя		ΔX	Значение t-критерия Стьюдента	Уровень достоверности различий (p)
		Экспериментальная группа (75 чел.)	Контрольная группа (97 чел.)			
22	ВшН	4.5	3.28	1.22	2.38	0.05
29	ИС	27.9	42.62	-14.72	-5.69	0.001
30	ДС	28.65	36.02	-7.37	-2.39	0.05
31	ИГ	30.94	48.12	-17.18	5.7	0.001
32	ДГ	29.42	37.94	-8.52	2.67	0.01
37	ПД	18.88	20.29	-1.41	-2.38	0.05
38	ОцР	19.29	21.08	-1.79	-3.38	0.01
41	Дет	18.42	20.56	-2.07	-3.15	0.01
42	Ос	18.94	20.35	-1.41	-2.39	0.05
43	Ув	18.73	20.08	-1.35	-2.36	0.05
44	От	17.69	19.58	-1.89	-2.66	0.01
45	АЗ	18.85	20.48	-1.63	-2.9	0.01
46	ГП	17.94	20.4	-2.46	-3.77	0.001

*Примечание: расшифровка показателей приведена на с. 5. В таблицу включены только те показатели, которые имеют значимые различия на уровне при $p \leq 0.05$, $p \leq 0.01$, $p \leq 0.001$

Произошли изменения и в величине показателей, характеризующих эмоциональную неустойчивость (ЭН) и оперативную тревожность (ОТ). До эксперимента между выборками существовало достоверное различие в величине показателей ЭН и ОТ (на уровне $p \leq 0.001$), теперь же различие незначительное и величина этих показателей в обеих выборках соответствует низкому уровню выраженности.

Под влиянием развивающего эксперимента в содержании отчетов испытуемых все чаще появляется эмоциональная насыщенность различных компонентов саморегуляции, и у испытуемых повышается уровень осознания своих эмоциональных переживаний. До эксперимента в выборке начинающих сотрудников отмечалось 56 оттенков эмоций, после эксперимента – 70. Некоторые показатели, полученные по методике Т.В.Дембо после эксперимента, не имеют значимых различий с показателями контрольной выборки: снизились показатели интенсивности и длительности эмоциональных переживаний модальности печали (ИП и ДП), повысились показатели интенсивности и длительности эмоциональных переживаний модальности радости (ИР и ДР). После эксперимента снизилось значение показателя ИС, который теперь на самом высоком уровне достоверности ниже значения контрольной группы. Величина показателя ДС уменьшилась и приблизилась к значению контрольной: раньше разница с контрольной группой была на уровне значений $p \leq 0.001$, теперь же – при $p \leq 0.05$. Существенно снизились интенсивность и длительность эмоциональных переживаний модальности гнева (ИГ и ДГ): до эксперимента эти показатели не имели значимых различий с группой сотрудников со стажем, теперь же разница стала значительной. В целом не отмечается переживаний эмоций модальностей страха и печали высокой интенсивности и длительности, как это было до эксперимента: они показывают среднюю и ниже среднего степень интенсивности и длительности переживания эмоций.

Результаты развивающего эксперимента выявили изменение функциональной системы саморегуляции оперативного действия у начинающих сотрудников. При анализе содержания компонентов саморегуляции деятельности оказалось, что после развивающего эксперимента оперативные сотрудники в большей степени, чем до него, проявляют умения целеполагания, моделирования условий, планирования действий, оценивания результатов, коррекции результатов и способов действия, детализации регуляции действий; они стали более осторожны, уверены и ответственны, автономны и гибки в действиях. По всем показателям, характеризующим свойства саморегуляции, экспериментальная группа имеет более низкие значения, чем контрольная, но достоверные различия имеются только между показателями ПД, ОцР, Дет, Ос, Ув, От, АЗ и ГП, по остальным показателям экспериментальная группа приблизилась к значениям контрольной настолько, что между ними нет достоверных различий, более того, теперь эти показатели достигают высокого уровня выраженности, как в контрольной группе.

После эксперимента уровень успешности деятельности (УД) начинающих сотрудников составляет 3 балла, как и в выборке сотрудников со стажем. Таким образом, главный показатель стрессоустойчивости – успешность деятельности – в обеих выборках теперь одинаков.

На рисунке 2 показана взаимосвязь исследуемых показателей экспериментальной выборки. Корреляционная плеяда выборки начинающих оперативных сотрудников после развивающего эксперимента заметно различается количеством (до эксперимента – 39, после – 68) и характером взаимосвязей между

показателями, полученными до эксперимента. Обнаружено два системообразующих фактора, имеющих по девять связей: СР (саморегуляция) и ЦП (целеполагание). Более того, фактор СР отмечен как системообразующий и в структуре стрессоустойчивости в выборке сотрудников со стажем. Восемь связей имеет показатель ИС (интенсивность эмоциональных переживаний модальности страха), семь связей – показатель МУ (моделирование условий). По шесть связей обнаружили показатели О (уверенность в себе-тревожность), Мо (мотивационно-энергетический компонент), ВнН (чувствительность к стрессорам внутренней неопределенности), ЭН (эмоциональная неустойчивость), От (ответственность), ДП (длительность эмоциональных переживаний модальности печали), ИР (интенсивность эмоциональных переживаний модальности радости).

Рисунок 2

Корреляционная плеяда, характеризующая
взаимоотношение показателей у начинающих
оперативных сотрудников после эксперимента

*Примечание: на рисунке изображены достоверные связи, без их дифференциации по степени значимости

В целом анализ результатов эмпирического исследования условий повышения стрессоустойчивости в деятельности оперативных сотрудников МВД подтверждает предположения, выдвинутые ранее на основе теоретического анализа данной проблемы.

В заключении приводятся общие итоги исследования, формулируются основные **выводы**:

1. Разработаны и обоснованы методико-методологические подходы к исследованию стрессоустойчивости (в контексте саморегуляции профессиональной

деятельности, с учетом психологически обоснованных представлений о структуре и содержании целостного процесса саморегуляции, его свойств и специфики профессиональной деятельности испытуемых).

2. Выявлена сформированность функциональной структуры целостного процесса саморегуляции деятельности, а также уровень стрессоустойчивости сотрудников оперативного состава МВД с различным стажем профессиональной деятельности. Уровень стрессоустойчивости у сотрудников со стажем выше, чем у начинающих сотрудников.

3. В качестве характеристик, соответствующих высоким показателям саморегуляции деятельности и, как результат, высокому уровню стрессоустойчивости, у *оперативников со стажем*, выявлены следующие особенности: устойчивые личностные характеристики – общительность, развитый интеллект, эмоциональная устойчивость, доминантность, высокая нормативность поведения, смелость, практичность, дипломатичность, консерватизм, нонконформизм, высокий самоконтроль; ситуативные личностные особенности – низкие эмоциональная неустойчивость и оперативная тревожность; хорошо развитые компоненты психической надежности; большая чувствительность к внешним стрессорам, что позволяет им быстро настроиться к постоянно меняющимся ситуациям; большее осознание различных оттенков своих эмоциональных переживаний и более многообразная эмоциональная «палитра» переживаний, при более низких показателях параметров, характеризующих интенсивность и длительность эмоциональных переживаний модальностей печали и страха; хорошо развитые свойства саморегуляции; высокий уровень успешности деятельности; большая интегрированность структуры взаимосвязей.

В качестве характеристик, соответствующих низким показателям саморегуляции, и, как результат, низкому уровню стрессоустойчивости *начинающих оперативных сотрудников*, выделены такие особенности, как: низкие показатели общительности, интеллекта, эмоциональной устойчивости, застенчивость, склонность брать вину на себя, безропотность, пассивность; более низкие показатели принципиальности, организованности, ответственности; неуверенность в своих силах; ориентированность на свой внутренний мир; наивность и непосредственность; тревожность, ранимость, впечатлительность; стремление быть хорошо информированными; зависимость от группы, ориентированность на социальное одобрение; низкий уровень самоконтроля; выраженность таких ситуативных качеств как эмоциональная неустойчивость и оперативная тревожность; слабо развитые компоненты психической надежности и чувствительность к внутренним стрессорам; меньшее осознание различных оттенков своих эмоциональных переживаний, при высокой интенсивности и длительности эмоциональных переживаний модальностей печали и страха; плохо развитые свойства саморегуляции; низкий показатель успешности, результативности экстремальной деятельности. В корреляционной плеяде обнаружено небольшое количество взаимосвязей, изолированность и автономность многих показателей.

4. Разработана программа целенаправленной коррекции обнаруженных дефектных компонентов и содержательных параметров целостного процесса саморегуляции деятельности начинающих оперативных сотрудников МВД. Повышение стрессоустойчивости как профессионально важного свойства личности (ПВК) предстает в развивающем эксперименте в качестве организации процесса целенаправленного формирования не отдельных изолированных условий, операций и

действий, а некоторой последовательности или взаимосвязи компонентов целостной системы регуляции напряженной деятельности. Анализ результатов развивающего эксперимента показал, что обучение начинающих сотрудников по авторской программе развивает стрессоустойчивость, свойственную сотрудникам со стажем.

В экспериментальной группе повысились значения показателей психической надежности: эмоциональной устойчивости, саморегуляции, мотивационно-энергетического компонента, стабильности-помехоустойчивости; повысились значения показателей чувствительности к стрессорам внешней неопределенности и внешней значимости; снизились значения показателей эмоциональной неустойчивости и оперативной тревожности.

Изменились формально-динамические характеристики эмоциональных переживаний: снизились показатели интенсивности и длительности эмоциональных переживаний модальностей печали, страха; повысились значения показателей эмоциональных переживаний модальности радости. Более того, испытуемые начали различать большее количество различных оттенков своих эмоциональных переживаний, то есть они стали более эмоционально развитыми.

При анализе содержания компонентов саморегуляции деятельности оказалось, что после развивающего эксперимента оперативные сотрудники проявляют умения целеполагания, моделирования условий, планирования действий, оценивания результатов, коррекции результатов и способов действия, детализации регуляции действий; они стали более осторожны, уверены и ответственны, автономны и гибки в действиях.

После эксперимента у начинающих сотрудников повысился уровень успешности деятельности и достиг максимального балла, как и в выборке сотрудников со стажем.

Корреляционный анализ взаимосвязей показателей, полученных после эксперимента, обнаружил много тесных взаимосвязей параметров как внутренних, так и внешних. Большое значение имеет то, что появились связи среди показателей свойств саморегуляции, возросло количество связей между эмоциональными параметрами, показателями ситуативных качеств и чувствительности к стрессорам различного характера. Таким образом, после эксперимента структура исследуемых показателей становится у начинающих оперативников более интегрированной; исчезает автономность отдельных показателей и появляется сложная многообразная структура связей изучаемых параметров. Повышение интегрированности между показателями означает, что в содержании деятельности координируются и «сонастраиваются» представления о целях, задачах и предметных условиях оперативного действия, представления о тактико-технических приемах и средствах осуществления оперативного действия в целом. Эти результаты позволяют утверждать, что система саморегуляции начинающих оперативных сотрудников после эксперимента становится более дифференцированной и упорядоченной: отдельные компоненты этой системы (принятая субъектом цель деятельности, модель значимых условий деятельности, программа исполнительских действий, система критериев достижения цели, контроль и оценка реальных результатов, решение о коррекции системы саморегулирования, реализация программы) выступают по отношению к цели деятельности как единый и сообразно согласованный с ней процесс.

Полученные результаты позволили сформулировать следующие **практические рекомендации**: психолог, занятый в психологической службе системы МВД и

занимающийся разработкой и внедрением мероприятий, направленных на повышение эффективности сотрудников, должен принять во внимание ряд моментов:

- уровень развития личностных свойств, коррелирующих со стрессоустойчивостью, невысок у сотрудников со стажем профессиональной деятельности менее одного года;
- начинающих сотрудников отличает меньшее осознание своих эмоциональных переживаний, то есть они менее эмоционально развиты. Вместе с тем для них характерны высокая интенсивность и длительность эмоциональных переживаний модальностей печали и страха, которые не связаны с показателем интеллекта. Это говорит о неуправляемости, неконтролируемости эмоций, которые они переживают в связи с оперативными мероприятиями, что приводит, в итоге, к низким результатам в их деятельности. Поэтому необходимо проводить психологическую коррекцию этих параметров, но не изолированно, а в контексте коррекции системы саморегуляции деятельности, с учетом предметных условий данной деятельности.

Перспектива дальнейших исследований связана с развитием темы в нескольких направлениях:

- изучение особенностей динамики стрессоустойчивости в профессиональной деятельности сотрудников МВД в зависимости от их половой принадлежности;
- проведение мероприятий по повышению стрессоустойчивости в деятельности представителей других профессий (студентов, врачей скорой помощи, пожарных и др.)

Содержание диссертационного исследования отражено в 15 публикациях автора.

В изданиях, рекомендованных ВАК:

1. Калашникова М.М. Термины, раскрывающие понятие «экстремальная ситуация»; проблема классификации стресс-факторов / М.М. Калашникова // Ученые записки Казанской государственной академии ветеринарной медицины, 2006. – С. 206 – 215.
2. Калашникова М.М. Изучение стрессоустойчивости личности как средства ее совершенствования и развития / М.М. Калашникова // Образование и саморазвитие. – 2007. – №4. – С. 129-134.

В других изданиях:

3. Назмутдинова М.М. (Калашникова М.М.) Изучение психологических механизмов устойчивости личности как средства сохранения нормальной работоспособности и успешности деятельности человека в стрессовых ситуациях / М.М. Назмутдинова // Научные исследования и их практическое применение. Современное состояние и пути развития: материалы международной научно-практической конференции. – Одесса, 2005. – Т.6. – Педагогика, психология и социология. – С.18 – 21.
4. Назмутдинова М.М. (Калашникова М.М.) Некоторые особенности процессов восприятия в экстремальной ситуации / М.М. Назмутдинова // Человек в экстремальных условиях: историко-психологические исследования: материалы XVIII Междунар. науч. конф. – СПб., 2005. – Ч. 2. – С. 68 – 70.
5. Назмутдинова М.М. (Калашникова М.М.) Особенности физиологических процессов человека в экстремальных ситуациях / М.М. Назмутдинова // В.М. Бехтерев и современная психология: материалы докладов на российской научно-практической конференции. – Казань, 2005. – Т.1. – С. 248 – 254.
6. Назмутдинова М.М. (Калашникова М.М.) Стресс как фактор, ведущий к возникновению нарушений личностного развития / М.М. Назмутдинова // Проблемы

- формирования личности в современном обществе: материалы межрегиональной научно-практической конференции. – Рязань, 2005. – С. 59– 61.
7. Назмутдинова М.М. (Калашникова М.М.) Проблема категории устойчивости человека к стрессу в современной психологии / М.М. Назмутдинова // Актуальные проблемы науки в России: материалы всероссийской научно-практической конференции. – Кузнецк, 2005. – Т.1. – С. 306 – 308.
 8. Назмутдинова М.М. (Калашникова М.М.) Предпосылки создания учения о стрессе / М.М. Калашникова // Вузовская наука – России: сб. материалов межвузовской научно-практической конференции, посвященной 25-летию Камского государственного политехнического института. – Набережные Челны, 2005. – Ч.3. – С. 334 – 337.
 9. Калашникова М.М. Факторы, угрожающие психосоматическому здоровью современного человека / М.М. Калашникова // Состояние биосферы и здоровье людей: сб. ст. VI Международной научно-практической конференции. – Пенза, 2006. – С. 86 – 88.
 10. Калашникова М.М. Психологические особенности профессиональной деятельности оперативных сотрудников ОВД как показатель готовности личности к успешной, надежной деятельности / М.М. Калашникова // Вызовы эпохи в аспекте психологической и психотерапевтической науки и практики: материалы Второй Всероссийской научно-практической конференции. – Казань: ЗАО «Новое знание», 2006. – С. 242 – 245.
 11. Калашникова М.М. Проблема связи особенностей темперамента и свойств нервной системы с эффективностью деятельности, осуществляемой в экстремальных ситуациях / М.М. Калашникова // Электронное периодическое издание «Социально-экономические и технические системы» (режим доступа: <http://kampi.ru/sets> – свободный, №11, 2006).
 12. Калашникова М.М. Исследование психологических механизмов регулирования деятельности, осуществляемой в напряженных условиях, как свойства устойчивой личности / М.М. Калашникова // Научные исследования: информация, анализ, прогноз: монография; под ред. проф. О.И. Кирикова. – Книга 13. – Воронеж: ВГПУ, 2007. – С. 379 – 386.
 13. Калашникова М.М. Стрессоустойчивость как свойство необходимое субъекту для работы в экстремальных условиях / М.М. Калашникова // Вызовы эпохи в аспекте психологической и психотерапевтической науки и практики: материалы Третьей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань: ЗАО «Новое знание», 2007. – С. 537 – 542.
 14. Калашникова М.М. Стресс. Проблемы его диагностики и коррекции: Учеб. пособие / М.М. Калашникова; ГОУ ВПО «Камская государственная инженерно-экономическая академия». – Набережные Челны: Изд-во Камской государственной инженерно-экономической академии, 2008. – 99с.
 15. Калашникова М.М. О формировании психологической стрессоустойчивости студентов в условиях гуманитарного и социально-экономического образования / М.М. Калашникова // Образование в техническом вузе в XXI веке: международный межвузовский научно-методический сборник / ГОУ ВПО «Камская государственная инженерно-экономическая академия» – Вып. 2. – Набережные Челны: Изд-во Камской государственной инженерно-экономической академии, 2008. – С. 31 – 32.